

健康な毎日は
健康なお口から!

1月

January 2026

おこひら歯科医院

スマイル♪デンタル通信



あけましておめでとうございます。院長の大河平です。1月は新しい年のはじまりにふさわしく、家族や親しい人々と集まって心新たに過ごされる方も多いことでしょう。そんな日本の新年に欠かせないのが「お餅」です。雑煮や焼き餅、お汁粉など、この時期はさまざまな形でお餅が食べられ、昔からお正月の食卓を彩る特別な存在として親しまれてきました。これは平安時代に行われた「歯のための儀」に由来しているといわれています。新年に硬いものを食べて歯を丈夫にし、健康と長寿を願う、そんな先人たちの想いが、今の私たちの食文化にも息づいているのです。

しかし、そのおいしいお餅もつめものやかぶせものが取れたり、入れ歯が壊れたりする原因になることがあります。もし、お餅を食べている時にこれらのトラブルに見舞われたらそのまま放置せず早めに受診しましょう。本年も皆さまのお口の健康を守るため、スタッフ一同、誠心誠意サポートしてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。



今月の
こころあたたまる
お話

パパのカレー

普段はほとんど料理をしない私だが、ある週末、妻の帰宅が遅くなることになり、夕食を任されることになった。メニューは子どもたちのリクエストでカレー。箱の裏に書かれた作り方を読みながら、慣れない手つきで包丁を握ったら、ジャガイモとニンジンが大きさがバラバラ、玉ねぎは少し焦がしてしまった。



出来上がった鍋を前に「これは大丈夫なんだろうか」と内心冷や汗をかきながら食卓に並べると、「なんか大きさがバラバラだね」と子どもたちに笑われてしまった。思わず「やっぱり? 下手でごめんね」と口にする、すぐに「でもおいしい!」「パパが作ってくれたのが嬉しい!」と声を揃えてくれた。その言葉に胸の奥がじんわりと温かくなった。

翌週、妻が作ったカレーを食べていると、子ども

たちが「またパパのカレーが食べたいな」と言い出した。思わず、「見た目も味もママのほうが上手なのに、どうして?」と尋ねると、子どもたちは「だってパパのカレーはパパにしか作れない味だから」と笑顔で答えた。料理の出来不出来ではなく、自分が作ったからこそ子どもたちにとって特別な味になるのだと気づかされた。

また妻が不在の日があり、私は再び台所に立った。不器用でも自分にできることをすればいい。そう思いながら包丁を握り、堂々と鍋をかき混ぜる。野菜はやはり不揃いだが、子どもたちが「今日もパパのカレーだ!」と嬉しそうに声を上げた。家族の笑い声が台所に響くと、料理のぎこちなささえ、かけがえのない時間の一部に思えた。



「1本ぐらい無くてても平気!」の落とし穴

歯を抜いたままの 3大リスク



たかが1本くらい歯がなくても大丈夫
と思いませんか?

しかし、その放置がお口だけでなく、
全身の健康を脅かす重大な事態を
招いてしまうことがあります。



リスク1

**噛む力が半減!
周囲の歯も短命に?!**

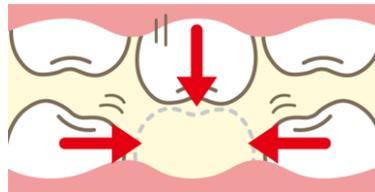
奥歯を1本失うだけで、**なんと噛む力はこれまでの半分以下に低下する**という研究結果もあります。そのまま治療せずに放置していると、他の歯にその分の負担がかかり続けます。**すると、残っている歯の寿命も確実に縮んでしまうのです。**



リスク2

**歯並びが崩壊!
治療も困難に**

歯は周りの歯と支え合って並んでいるため、1本でも失うとそのバランスが崩れ、**歯が倒れてきたり伸びたりして、歯並びやかみ合わせが乱れます。**こうした変化が進むと、治療しようと思っても入れ歯やブリッジがうまく入らず、**治療に時間がかかってしまいます。**



リスク3

**あごのズレが
全身の不調にも**

抜けた側で食べものを噛みにくくなると、**無意識のうちにその反対側ばかりで噛むようになってしまいます。**すると、あごのバランスが崩れて顎関節症になったり、**影響が周囲に及んだりすることもある。**肩こりや腰痛、頭痛など全身の不調は、**歯の喪失が原因であることも意外と少なくありません。**



「たかが1本」と思わず、早めの受診を



歯はたった1本失っただけでも、その影響は**ドミノ式に残っている歯やあごの関節、全身にまで広がっていきます。**抜けた歯を補う方法には、**ブリッジ・入れ歯・インプラント**といった方法があり、患者さんの状態に合わせて最適な方法をご提案しています。**歯を失ったら放置せず、早めの治療でお口と体の健康を守っていきましょう。**

歯みがきの前？

デンタルフロス・歯間ブラシの

タイミング

歯みがきの後？

歯ブラシに並ぶ、セルフケア必須アイテムのデンタルフロスと歯間ブラシ。日常的に使っている中で「歯みがきの前に使う？それとも後？」と疑問に思ったことはありませんか？

歯みがき前で除去率UP!

これまでの研究によると、デンタルフロスや歯間ブラシは「歯みがきの前」に使うと、**プラークの除去効果が高まる**ことがわかっています。



その理由は？

- 1 最初に使った器具に時間をかける傾向があるため
- 2 集中力があるうちに難易度の高いすき間清掃を行うほうが効率的なため

さらに、先に歯間をきれいにしておくと、歯みがき剤に含まれるフッ素(フッ化物)が隅々まで届きやすくなるので、むし歯予防効果が高まります。

歯間ケアは1日1回・就寝前を目安に

デンタルフロスや歯間ブラシのケアは、最低でも**1日1回、就寝前**に使うのが理想的です。歯と歯の間の汚れは歯ブラシだけでは全体の約**60%**しか落とせませんが、フロスを併用すると約**86%**、歯間ブラシの併用では約**95%**まで除去効果がアップします。



一番大切なのは「毎日続けること」

セルフケアの質を今よりもアップさせたい方は、「歯みがき前」の歯間ケアがおすすめです。ただし、**順番以上に大切なのは「毎日続けること」**ですので、まずは1日1回の歯間ケアを習慣にしましょう。ご自身の歯の状態やライフスタイルに合ったケアについて疑問や不安のある方は、お気軽に当院スタッフへご相談ください。

左の絵と右の絵に
違うところが**10個**あるよ

まらがの探し

「おせち」





かぶに含まれるビタミン C はコラーゲンの合成をサポートし、歯ぐきや歯周組織の健康維持に役立ちます。また、ホタテや豆乳に含まれるたんぱく質には、口腔内の感染症にかりにくくする働きがあります。

材料(4人分)

- ・ホタテ……………2個
- ・かぶ……………2個
- ・かまぼこ…………薄切り4枚
- ・ごま油……………小さじ2
- ・醤油……………少々
- ・卵(Mサイズ)……………3個

中華あん

- B**
- ・白だし……………大さじ1
 - ・水……………100ml
 - ・みりん……………大さじ1/2
 - ・醤油……………小さじ1

- A**
- ・白だし……………50ml
 - ・水……………200ml
 - ・豆乳……………50ml
 - ・塩……………小さじ1/2

- C**
- ・片栗粉……………大さじ1
 - ・水……………小さじ1

作り方

下準備

- ・ホタテは貝から身を取り外し、ウロ(黒い部分)を除く。
- ・かぶは皮をむき、3mmのちょう切りにする。葉を8枚とっておく。
- ・かまぼこは5mmの薄切りにし、斜め半分に切る。

- 1 フライパンにごま油を熱し、中火でかぶを約5分炒める。かぶの葉を加えて1分炒め、別皿に取る。
- 2 同じフライパンでホタテを片面焼き、醤油をかけて裏返し火を通す。かぶと同じ皿に取る。
- 3 卵と(A)をかき混ぜて卵液を作り、こし器でこす。
- 4 茶碗蒸し器にかぶ(トッピング用12枚を除く)を入れ、卵液を注ぎ、アルミホイルで覆う。
- 5 フライパンにキッチンペーパーを敷き、器を置く。水を半分浸るまで入れ沸騰後、フタをして強火で5分、弱火で10分蒸す。
- 6 火を止め、かぶの葉、ホタテ、取り置いたかぶとかまぼこをのせ、再びアルミホイルをして弱火で10分蒸す。
- 7 鍋に(B)を入れて沸騰させ、水溶性片栗粉(C)を加えてとろみをつける。[6]の器にあんかけをかけて完成。



蒸すときは強火で一気に熱を通し、弱火でじっくり蒸すことで、ふんわりなめらかな仕上がりに。卵液はこしてなめらかにし、ホタテは焼いて旨みと香ばしさを引き出します。かぶの葉を加えると彩りも栄養もアップし、見た目も美しくなります。



診療スケジュール



1月 January 2026

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1 休診	2 休診	3 休診
4 休診	5	6	7 休診	8	9	10
11 休診	12 休診	13	14 休診	15	16	17
18 休診	19	20	21 休診	22	23	24
25 休診	26	27	28 休診	29	30	31

2月 February 2026

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1 休診	2	3	4 休診	5	6	7
8 休診	9	10	11 休診	12	13	14
15 休診	16	17	18 休診	19	20	21
22 休診	23 休診	24	25 休診	26	27	28

診療時間 水曜・日曜・祝日休診
9:30 ~ 13:00 / 15:00 ~ 20:00
※土曜日の午後は、19:00まで



医院からのお知らせ

＊ ＊ ・ 診療日のご案内 ・ ＊ ＊

- 1月 ~4日 冬期休暇
5日 仕事始め 通常診療開始
13日 学校歯科保健委員会に出席します
15日 歯科矯正日
20日 千葉県教育委員会連絡協議会に出席します



LINE 予約のお知らせをはじめました！ LINEでお知らせ！



LINEの友達追加から右のQRコードを読み込んで「追加」をタップ！トークの内容に従い「ClinicID:」を送信し送られてきたURLをタップしてください。あとは同意と情報入力をして完了です！

訪問歯科診療の準備が整いました！
訪問ご希望の方はご連絡ください

『かかりつけ歯科医機能強化型診療所』に認定されました！！(厚生労働省認可)

かかりつけ歯科医とは、病気になったとき、**真っ先に相談できる地域の歯科医**のことです。この認定を受けることのできる歯科医院は、厚生労働省の報告では、平成29年11月現在で**全国の歯科医院の6.7%だけ**です。厳しい診査を突破しての認定です。さらに他の保険医療機関や福祉サービスとの連携体制の確保も絶対条件です。おこひら歯科医院では、これからもより一層皆様のかかりつけ歯科医として、皆様のお口のサポーターとして一層努力してまいります。